

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Tej (3dl)[7], Pizzás csiga (1db=70g)[1,3,6,7,(12)]	Citromos tea[12], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)], Kaliforniai paprika, Margarin Delma, Kenőmájás (1,6,7,10)	Gyümölcsstea[12], Tojásrántotta sajttal, sonkával[3,7,(1,6)], Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Paprika, Tej (3dl)[7], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Főtt virsli(1,6,7,10)	Citromos tea[12], Túrós táska (70g)[1,3,6,7,(12)]
		Energia: 789.52 Kcal / 3,300.19 Kj	Energia: 429.95 Kcal / 1,797.19 Kj	Energia: 572.29 Kcal / 2,392.17 Kj	Energia: 779.40 Kcal / 3,257.89 Kj	Energia: 457.45 Kcal / 1,912.14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.02 g 40.76 g 14.50 g	13.94 g 14.11 g 5.45 g	32.28 g 19.39 g 6.53 g	38.32 g 38.18 g 17.32 g	15.67 g 8.41 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Zöldséges brokkolileves [1,9], Spagetti tészta tk. [1], Milánói szósz(1,6,7), Reszelt sajt[7]	Gyümölcslé (0,2 l), Sült csirkecomb filé, Vajas tört burgonya[7], Csemege uborka [10]	Sütőtök krémleves[1,7], Pirított tökmag(5,8,11), Bácskai rizseshús, Céklasaláta	Reszelt tészta leves [1,3,9], Kelkáposzta főzelék [1], Zabpelyhes sertés vagdalt[1,3], Teljes kiőrlésű kenyér[1,(6,7)]	Zöldséges lencseleves [1,9,10], Mákos guba[1,7], Vaníliásodó[7], Alma
		Energia: 724.14 Kcal / 3,026.91 Kj	Energia: 526.24 Kcal / 2,199.68 Kj	Energia: 811.21 Kcal / 3,390.86 Kj	Energia: 780.52 Kcal / 3,262.57 Kj	Energia: 1,182.11 Kcal / 4,941.22 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38.91 g 18.05 g 6.98 g	30.59 g 11.86 g 6.70 g	29.15 g 29.22 g 9.68 g	31.02 g 24.83 g 5.97 g	41.08 g 23.20 g 6.59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Vacsora	(00003) Diák háromszori étkezés Szt.István	Lencsefőzelék[1,7,10], Sertés pörkölt feltét, Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)]	Natúr csirkemell[1], Sajtmártás[1,7], Zöldséges köles(1,6,8,11)	Zöldbabfőzelék[1,7], Teljes kiőrlésű kenyér[1, (6,7)], Főtt tojás[3]	Alma, Mexikói csirkeragu [1], Bulgur[1]	
		Energia: 718.10 Kcal / 3,001.66 Kj	Energia: 609.48 Kcal / 2,547.63 Kj	Energia: 498.29 Kcal / 2,082.85 Kj	Energia: 604.04 Kcal / 2,524.89 Kj	Energia: Kcal / 0.00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39.06 g 20.09 g 7.03 g	31.27 g 23.76 g 8.00 g	23.37 g 16.98 g 5.35 g	35.73 g 8.30 g 1.39 g	g g g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



.....

.....

.....

Élelmezés

vezető

Vezető

dietetikus

Gazdaságvezető

